

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月20日(月)		11月21日(火)		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)				
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ		★ごはん150g かんもどきの含め煮 スイーツパン ハムの和風サラダ		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋のカレー煮 なすの中華風南蛮漬		★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ウインナーときのこの炒め物 若芽のごま酢和え				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	161kcal	404kcal	
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.5g	9.6g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	15.4g	8.5g	
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	22.9g	75.7g	
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	749mg	750mg	
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	405mg	466mg	
	リン	86mg	151mg	リン	139mg	204mg	リン	119mg	184mg	リン	78mg	143mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 ナスと蕪の炒め煮 オクラの柚子胡椒和え		★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g ポークチャップ さつまいものレモン煮 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん150g ささみ大葉フライ キャベツソテー 赤玉南瓜煮 マカロニとパプリカのサラダ				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	17.5g	18.1g	
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	37.9g	90.7g	
	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	600mg	601mg	
	カリウム	413mg	474mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	635mg	696mg	
	リン	164mg	229mg	リン	137mg	202mg	リン	130mg	195mg	リン	135mg	200mg	
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g				
	★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん きんぴられんこん マセドニアンサラダ		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャーマンポテト 中華サラダ		★ごはん150g チャプチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		★ごはん150g チキンのアイオリソース スパソテー 切干大根のカレーきんぴら 野菜のごま和え		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのピーナッツ和え				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	25.4g	26.0g	
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	
	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	608mg	609mg	
	カリウム	485mg	546mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	263mg	324mg	
	リン	169mg	234mg	リン	87mg	152mg	リン	144mg	209mg	リン	117mg	182mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	
	脂質	62.6g	64.4g	脂質	52.4g	54.2g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	57.7g	59.5g	
	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	103.7g	262.1g	炭水化物	74.9g	233.3g	炭水化物	83.2g	241.6g	
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	
	カリウム	1357mg	1540mg	カリウム	1539mg	1722mg	カリウム	1464mg	1722mg	カリウム	1303mg	1486mg	
	リン	419mg	614mg	リン	363mg	558mg	リン	393mg	588mg	リン	330mg	525mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
たんぱく質		30.2g	42.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	
脂質		62.7g	64.5g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	57.8g	59.6g	
炭水化物		90.5g	248.9g	炭水化物	119.2g	277.6g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	98.7g	257.1g	
ナトリウム		2072mg	2075mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	
カリウム		1414mg	1597mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1521mg	1704mg	カリウム	1363mg	1546mg	
リン		422mg	617mg	リン	370mg	565mg	リン	396mg	591mg	リン	337mg	532mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
		たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g
	脂質	62.7g	64.5g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	57.8g	59.6g	
	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	119.2g	277.6g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	98.7g	257.1g	
	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	
	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1521mg	1704mg	カリウム	1363mg	1546mg	
	リン	422mg	617mg	リン	370mg	565mg	リン	396mg	591mg	リン	337mg	532mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
 注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。